Kinder willkommen im Jerichower Land !

Babys erstes Jahr

Netzwerk
„Frühe Hilfen-Kinderschutz"

Bundesstiftung Frühe Hilfen

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Mein 1. Lebensmonat

Entwicklungsschritte

- *alle Sinne sind empfangs- und lernbereit*
- *es können bereits erste Reflexe wahrgenommen werden:*
  beim Streicheln der Hand macht es eine Faust (Greifreflex) und berührt etwas die Lippen, wird es angesaugt (Saugreflex)

Wichtig ist:

- *Zuneigung und Geborgenheit sind im ersten Lebensjahr von großer Bedeutung*
- *Halten Sie mit Ihrem Baby Blickkontakt, wenn Sie mit ihm sprechen*
- *Stillen ist die beste Ernährung für Ihr Baby in den ersten Lebensmonaten.*
  Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Hebamme oder an eine Stillberaterin.

Meine Entwicklung

Größe: ..... *cm*

Gewicht: ..... *g*

Notizen

Pflegetipp

Bei der Körperhygiene Ihres Kindes genügt es, wenn Sie es zwei- bis dreimal in der Woche baden.

Wichtig ist:

- *die Wassertemperatur sollte ca. 37 °C betragen*
- *verwenden Sie bitte keinen Badezusatz*

Sie können jedoch Mandel- oder Weizenkeimöl in das Badewasser geben.

Spielzeugempfehlung

- *alles, was einen starken Kontrast vorweist z. B. ein Mobilé*

Wichtige Termine beim Kinderarzt

Vorsorgeuntersuchung U2 (3. - 10. Tag) im Krankenhaus oder beim Kinderarzt
Nachuntersuchung beim Frauenarzt

Mein 2. Lebensmonat

Entwicklungsschritte

- *in der Bauchlage versucht es bereits seinen Kopf um ca. 45 ° anzuheben*
- *Reaktion auf etwas Gesagtes oder Geräusche zeigt das Kind bereits durch ein Lächeln oder andere Gesichtsausdrücke*
- *für kurze Zeit gelingt schon die optische Fixierung von Gegenständen*

Meine Entwicklung

Größe: ..... *cm*

Gewicht: ..... *g*

Pflegetipp

Ihr Kind trägt nun seit der Geburt Windeln. Dabei kann es vorkommen, dass der Po erste Anzeichen für gerötete Stellen und gereizte Regionen zeigt. Hilfreich wäre es, wenn Sie Ihrem Kind ein paar Stunden ohne Windel gönnen. Die Ohne-Windel Therapie ist sicherlich besser für Ihr Kind als jede Wundsalbe. Für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihre Hebamme.

Spielzeugempfehlung

- *es kann eine Spieluhr an das Kinderbett angebracht werden - dies fördert die Wahrnehmung der Umgebung*

Notizen

Wichtige Termine

- *Vorsorgeuntersuchung U3 (4. - 6. Lebenswoche) beim Kinderarzt*
- *Impfung Rotaviren (vollendete 6. Lebenswoche)*
- *Anmeldung für Rückbildungskurs bei der Hebamme*

Mein 3. Lebensmonat

Entwicklungsschritte

- *in Bauchlage kann es sich bereits auf den Unterarmen abstützen*
- *sichere Hebung des Kopfes in Bauchlage ist möglich*
- *Gegenstände können bereits für einige Zeit fixiert und festgehalten werden*
- *erste Plapperversuche und Lautbildungen können wahrgenommen werden*

Meine Entwicklung

Größe: ..... *cm*

Gewicht: ..... *g*

Pflegetipp

Beim Badevorgang ist es möglich, den Kopf des Kindes mit einzubeziehen, indem Sie diesen leicht mit warmem Wasser bestreichen. Auch die Nagelpflege kann in diesem Lebensmonat beginnen. Legen Sie hierfür die Nagelschere oder den Nagelknipser aus Ihrem Begrüßungsset, an der Fingerkuppe an, ziehen Sie diese leicht nach hinten und schneiden Sie an der naturgemäßen Krümmung des Fingers entlang.

Notizen

Spielzeugempfehlung

- *es sollte nicht zu klein und gut greifbar sein*
- *am besten aus unbehandeltem Holz , Spucktücher oder Kuscheltücher aus Bio-Baumwolle*

Wichtige Termine beim Kinderarzt

- *Vorsorgeuntersuchung U4 (3. - 4. Lebensmonat)*
- *Impfung Grundimmunisierung (Kinderlähmung, ….)*
- *Impfung Pneumokokken*
- *Impfung Rotaviren*

Mein 4. Lebensmonat

Entwicklungsschritte

- *in Rückenlage strampelt es lebhaft mit den Armen und Beinen*
- *in Bauchlage stützt es sich bereits sicher mit den Unterarmen ab*
- *Gegenstände werden mit den Augen verfolgt*
- *Gesichtsausdrücke (Freude, Trauer) sowie Laute (lautes Lachen, Jauchzen), welche die Empfindung ausdrücken werden intensiver*

Meine Entwicklung

Größe: ..... *cm*

Gewicht: ..... *g*

Notizen

Pflegetipp

Ihr Kind entwickelt langsam Ohrenschmalz. Dieser sollte jedoch nicht mit herkömmlichen Wattestäbchen (auch nicht die für Babys) entfernt werden. Es reicht aus, wenn Sie ein Taschentuch oder einen feuchten Waschlappen nehmen und damit den Gehörgang Ihres Kindes sauber halten.

Spielzeugempfehlung

- *bieten Sie Ihrem Kind Spielmöglichkeiten Zuhause z. B. eine Spieldecke auf dem Boden ausbreiten*

Wichtige Termine beim Kinderarzt

- *2. Impfung Grundimmunisierung (Kinderlähmung, ….)*
- *2. Impfung Pneumokokken*
- *2. Impfung Rotaviren*

Mein 5. Lebensmonat

Entwicklungsschritte

- *es kann ohne sich abzustützen auf dem Bauch „schwimmen“*
- *es greift nach Spielzeug und steckt es in den Mund*
- *spricht jemand mit dem Kind, wendet es sich dieser Person zu und kann bereits zwischen einzelnen Gesichtsausdrücken unterscheiden*

Meine Entwicklung

Größe: ..... *cm*

Gewicht: ..... *g*

Notizen

Pflegetipp

Nach dem Baden oder Wickeln können Sie Ihr Kind mit kleinen Streicheleinheiten in Richtung Herz verwöhnen. Verwenden Sie dafür angewärmte/s Babycreme oder –öl. Während der Massage können Sie singen oder mit Ihrem Kind sprechen.

Spielzeugempfehlung

- *es sollten alle Sinne des Kindes damit angesprochen werden z. B. ein Buch mit Knisterfolie und anderen Materialien*

Wichtige Termine beim Kinderarzt

- *3. Impfung Grundimmunisierung (Kinderlähmung, …)*
- *3. Impfung Pneumokokken*

Mein 6. Lebensmonat

Entwicklungsschritte

- *es kann sich von der Bauchlage in die Rückenlage drehen*
- *es strampelt und bewegt sich unermüdlich, sogar die Füße können schon in den Mund genommen werden*
- *es kann sich bereits Gegenstände, die es gern haben möchte und die in Reichweite sind, heranziehen*
- *erste Versuche des alleinigen Sitzens können beobachtet werden*

Meine Entwicklung

Größe: ..... *cm*

Gewicht: ..... *g*

Notizen

Pflegetipp

Eventuell zeigen sich bei Ihrem Baby erste Anzeichen dafür, dass die Zähnchen bald durchbrechen. Es kann daher weinerlich und unruhig sein. An (kühlenden) Beißringen kann es seine gesteigerte Kau- und Beißlust beim Zahnen ausleben. Achten Sie von Beginn an auf eine gesunde Mundpflege bei Ihrem Baby.

Wichtig ist:
Der erste Zahnarztbesuch sollte zwischen dem 6. und 12. Lebensmonat erfolgen. Ihr Kind lernt den Zahnarztbesuch als etwas Normales und Positives kennen, da die Behandlung schmerzfrei ist. Denken Sie an den Zahnärztlichen Kinderpass, den Sie gemeinsam mit dem gesetzlich vorgeschriebenen, gelben Untersuchungsheft erhalten haben.

Spielzeugempfehlung

- *Sie können Ihr Kind mit kleinen Reim- und Fingerspielen zum „Mitmachen“ animieren und fördern*

Wichtige Termine beim Kinderarzt

- ***Vorsorgeuntersuchung U5 (6. - 7. Lebensmonat)***

Mein 7. Lebensmonat

Entwicklungsschritte

- *es versucht sich auf verschiedenste Arten fortzubewegen.*
  Achten Sie besonders auf eine kindersichere Umgebung:
  - *herumliegende Kleinteile z. Bsp. Erdnüsse, Zigarettenkippen … wegräumen*
  - *Reinigungs-, Desinfektionsmittel sowie Tabletten gehören außer Reichweite Ihres Kindes*
  - *Küche: heiße Kochtöpfe, Wasserkocher und Pfannen sowie scharfe Messer nicht in Reichweite Ihres Kindes*
  - *Steckdosensicherung, lose Kabel befestigen, kindersichere Fenstergriffe einbauen*
  - *giftige Pflanzen gehören außer Reichweite Ihres Kindes*
  - *weitere Informationen unter* ***www.bzga.de/kindersicherheit***
- *über einzelne Silben wie „ma ma ma" versucht das Kind mit Ihnen zu kommunizieren*
- *es beginnt, bezüglich fremden Personen, zu fremdeln*
- *der Gegenstand kann von der einen in die andere Hand gegeben werden*

Meine Entwicklung

Größe: ..... *cm*

Gewicht: ..... *g*

Notizen

Pflegetipp

Gerade draußen ist es wichtig, dass Ihr Kind ausreichend geschützt ist. In Form von Babycreme und Sonnenschutz gewährleisten Sie eine gesunde Haut für Ihr Kind. Allerdings sollten Sie Cremes sparsam anwenden. Die Sonnenschutzcreme ist mit einem hohen Lichtschutzfaktor zu verwenden und natürlich können Sie Ihr Kind bei diesem Prozess mit einbinden.

Spielzeugempfehlung

- *Sie können eine kleine Rassel, einen Ball oder Spielzeug zum Baden verwenden*

Wichtige Termine beim Kinderarzt

- ***Vorsorgeuntersuchung U5 (6. - 7. Lebensmonat)***

Mein 8. Lebensmonat

Entwicklungsschritte

- *der „Vierfüßlergang“ wird ausgeweitet und die Vorstufe zum Krabbeln ist erkennbar*
- *während des Sitzens kann das Kind bereits seinen Rücken zunehmend gerade halten und es stützt sich zur Seite hin ab*
- *vielleicht ist es sogar schon möglich, dass das Kind selbst das Essen (mit Hilfe) zum Mund führt*
- *es könnten erste Versuche des Sich-Hochziehens an Möbeln beobachtet werden*

Meine Entwicklung

Größe: ..... *cm*

Gewicht: ..... *g*

Notizen

Pflegetipp

Sobald der erste Zahn bei Ihrem Kind durchgekommen ist, müssen Sie auf die Zahnpflege achten. Sie können mit einer sehr weichen Zahnbürste für Kinder und etwas Wasser einmal am Tag das Zähnchen „putzen". Es ist wichtig, dass Sie Ihr Kind bereits zu Beginn an das tägliche Zähneputzen gewöhnen.

Spielzeugempfehlung

- *kleine Becherpyramide, Spielautos oder anderes, was Ihr Kind zum Erforschen anregt*

Mein 9. Lebensmonat

Entwicklungsschritte

- *es sitzt frei und kann sich dabei, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, nach vorn beugen*
- *die Fortbewegung wird koordinierter und ähnelt dem Krabbeln*
- *sobald Sie Ihr Kind an den Händen halten und auf die Füße setzen, kann es für ca. eine Minute gerade stehen*
- *es kann allein aus der Tasse/Flasche trinken*

Meine Entwicklung

Größe: ..... *cm*

Gewicht: ..... *g*

Notizen

Pflegetipp

Nun beginnt langsam die Zeit, in welcher Ihr Kind sich kleine Verletzungen zuziehen kann. Bleiben Sie in dieser Situation ruhig und trösten Sie Ihr Kind. Verwöhnen Sie es nicht zu sehr, kaufen Sie ihm nicht extra ein neues Spielzeug oder ähnliches. Es lernt, dass Verletzungen zum Leben dazu gehören.
Für den Notfall sollten Sie immer die ***Notrufnummer 112*** *und die Nummer für die* ***Giftnotrufzentrale 0361 - 730 730*** *parat haben.*

Spielzeugempfehlung

- *es eignet sich ein Spielzeugtelefon oder aber auch Spielzeug, welches hin- und hergezogen und geschoben werden kann*

Mein 10. Lebensmonat

Entwicklungsschritte

- *es setzt sich von der Bauchlage allein auf*
- *für eine kurze Weile alleine stehen, funktioniert nur mit der Hand von Mama oder Papa oder es hält sich an Möbeln fest*
- *die Nachahmungsphase beginnt*

Meine Entwicklung

Größe: ..... *cm*

Gewicht: ..... *g*

Notizen

Pflegetipp

Ihr Kind entdeckt die Welt und versucht alles Mögliche in den Mund zu stecken. Dabei können auch kleine Gegenstände verschluckt werden.
Vielleicht nehmen Sie sich die Zeit und besuchen einen Erste-Hilfe-Kurs am Baby und Kleinkind.

Spielzeugempfehlung

- *da bereits der „Pinzettengriff" (Zeigefinger-Daumen-Griff) das Aufnehmen von kleinen Dingen erlaubt, können Bausteine, Lego oder Bälle das Interesse Ihres Kindes wecken*

Wichtige Termine beim Kinderarzt

- ***Vorsorgeuntersuchung U6 (10. - 12. Lebensmonat)***

Mein 11. Lebensmonat

Entwicklungsschritte

- *jetzt krabbelt es sicher durch die Wohnung*
- *vielleicht macht es bereits an der Hand die ersten zaghaften Schritte*
- *es plappert unaufhörlich vor sich hin*
- *durch Umarmungen kann es bereits seine Gefühle gegenüber Anderen kommunizieren*

Meine Entwicklung

Größe: ..... *cm*

Gewicht: ..... *g*

Notizen

Pflegetipp

Den ganzen Tag krabbelt und tobt Ihr Kind in der Gegend herum. Die tägliche Hygiene – baden – ist dadurch unerlässlich. Es sollte im Idealfall am Abend stattfinden. Die optimale Wassertemperatur beträgt dabei 36 – 37 °C und die Raumtemperatur ca. 22 °C. Ein Badeentchen sorgt für Spaß in der Wanne. Des Weiteren können Sie nun auch beginnen, die Haare Ihres Kindes mit Babyshampoo zu waschen.

Spielzeugempfehlung

- *singen und spielen Sie mit Ihrem Kind, dazu können Handpuppen verwendet werden oder es schaut sich ein kleines Pappbilderbuch an und Sie erklären die einzelnen Bilder*

Wichtige Termine beim Kinderarzt

- ***Vorsorgeuntersuchung U6 (10. - 12. Lebensmonat)***

Mein 12. Lebensmonat

Entwicklungsschritte

- *das Laufen an der Hand wird sicherer, vielleicht kann es bereits schon einzelne Schritte allein gehen*
- *es kann an den Möbeln ohne Probleme entlang laufen und mit einer Hand Gegenstände aufheben*
- *es reagiert auf seinen Namen, wenn man es ruft*
- *die ersten zwei Wörter kann es bereits sagen*

Meine Entwicklung

Größe: ..... *cm*

Gewicht: ..... *g*

Pflegetipp

Nach dem Spielen ist es wichtig, dass sich Ihr Kind die Hände wäscht. Achten Sie darauf, dass es dies auch gründlich (mit Ihrer Hilfe) macht.

Bezüglich der Zahnpflege können Sie nun beginnen auf die weiche Zahnbürste etwas Kinderzahnpasta aufzutragen. Beachten Sie das regelmäßige Putzen der Milchzähne.

Spielzeugempfehlung

- *Spielsachen, welche zum laufen oder bewegen animieren, sind jetzt genau das Richtige z.B. ein Bobby Car*

Notizen

Wichtige Termine beim Kinderarzt

- *Vorsorgeuntersuchung U6 (10. - 12. Lebensmonat)*
- *4. Impfung Grundimmunisierung (Kinderlähmung, ...)*
- *4. Impfung Pneumokokken*
- *1. Impfung Grundimmunisierung (Masern, Mumps, …)*

Schlafen im ersten Lebensjahr

Zu Beginn wird Ihr Kind über den Tag und die Nacht verteilt Schlaf- und Wachperioden haben. Erst nach ca. zwei Wochen hat es sich an den Tag-Nacht-Rhythmus gewöhnen können. Unterstützend für die Orientierung können Sie ein abgedunkeltes Rollo am Zimmerfenster befestigen, welches Sie immer zuziehen, wenn es für das Kind heißt „Nachtruhe". Nach weiteren zwei bis vier Wochen hat sich der Schlafrhythmus des Kindes dahingehend eingependelt, dass es am Abend zur gleichen Zeit einschläft und später zur gleichen Zeit aufwacht. Eine ruhige Nacht, in welcher das Kind durchschläft, haben die Eltern in den ersten Wochen und Monaten meist nicht.

Unterstützung des gesunden Schlafes

- *immer in Rückenlage und ohne Kopfkissen schlafen legen*
- *Kinderbett am Besten im Elternschlafzimmer aufstellen*
- *im Schlafsack schläft das Kind am sichersten*
- *Zimmertemperatur beim Schlafen sollte ca. 18 °C betragen*
- *Kind niemals allein in der Wohnung lassen*

Unterstützung der Schlafentwicklung

- *regelmäßiger Tagesablauf (schlafen, füttern, wickeln und unterhalten, schlafen)*
- *festes Abendritual ab dem 3. Lebensmonat (Buch anschauen, Gute-Nacht-Lied singen)*

Bei Fragen wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Hebamme, Ihren Kinderarzt oder besuchen Sie einen Elternkurs.

Schreikinder

Ihr Kind wird in den ersten Tagen, Wochen und Monaten sehr viel schreien, was aber völlig normal ist. Durch das Schreien möchte Ihnen Ihr Kind seine Bedürfnisse mitteilen (Hunger, Durst, Windelwechseln). Langanhaltend, laut und manchmal ohne ersichtlichen Grund können Kinder schreien und damit die Eltern an Ihre Grenzen bringen. Wenn Sie jedoch merken, dass Sie keine Kraft mehr haben, Sie sich erschöpft und unruhig fühlen, wenden Sie sich an Ihre Hebamme. Sollte das ausdauernde Schreien Ihres Kindes nicht nach dem dritten Lebensmonat etwas abgenommen haben, suchen Sie bitte Ihren Kinderarzt auf.

Faustregel

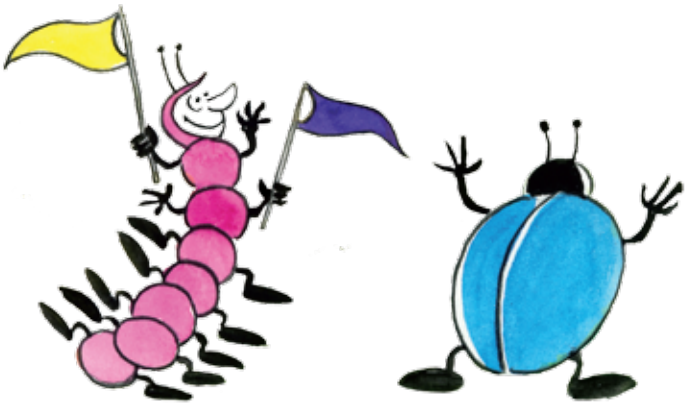
Sie sollten sich Hilfe suchen, wenn:

- *Sie das Schreien als Problem wahrnehmen oder*
- *Ihr Kind mehr als drei Wochen lang an drei Tagen in der Woche mehr als drei Stunden schreit*

Achtung:

Auf keinen Fall dürfen Sie Ihr Kind schütteln. Es könnte lebenslange Behinderungen davontragen oder sogar sterben!

Weitere Hilfen erhalten Sie unter ***www.kleine-sorgen.de*** *sowie unter der* ***Nummer gegen Kummer (0800) 111 05 50*** */ Elterntelefon.*



Notrufnummern

Notarzt
Tel.: 112

Giftnotruf
Tel.: 0800 111 05 50 (kostenfrei)

Kindernotärztlicher Dienst
HELIOS Klinik
Jerichower Land, Burg
August-Bebel-Str. 55a
39288 Burg
Tel.: (0 39 21) 96 16 55

Elterntelefon
Tel.: 0800 111 05 50 (kostenfrei)

Schreibabyambulanz
Familienhaus Magdeburg
Hohepfortestr. 14
39106 Magdeburg
Tel.: (03 91) 99 00 00 99
0 15 78 - 3 88 14 17

Familien- und Jugendzentrum Brücke
Rennebogen 167
39130 Magdeburg
Tel.: (03 91) 722 54 00

Persönliche Notrufnummern

Kinderarzt: _____

Hausarzt: _____

Hebamme: _____

Wen ich sonst noch anrufen kann:

_____

_____

_____

Beratung und Unterstützung für Eltern

Schwangeren - und Schwangerschaftskonfliktberatung
Beratungszentrum Burg
Straße der Einheit 19
39288 Burg
Tel.: (0 39 21) 49 39

Haus der Diakonie Genthin
Poststraße 3
39307 Genthin
Tel.: (0 39 33) 82 38 85

Frühe Hilfen-Vermittlung Familienhebammen
Netzwerk
„Frühe Hilfen-Kinderschutz" JL
Breiter Weg 28
39288 Burg
Tel.: (0 39 21) 4 83 72 38
0 15 15 - 8 05 56 02

Familien-u. Erziehungsberatung
Beratungszentrum Burg
Straße der Einheit 19
39288 Burg
Tel.: (0 39 21) 49 39

CJD-Beratungszentrum Genthin
Magdeburger Str. 27
39307 Genthin
Tel.: (0 39 33) 80 18 41

Onlineberatung für Eltern
bke-elternberatung.de
Mail-Chat-Forum

Beratung und Unterstützung für Eltern

Jugendamt
Jugendamt Jerichower Land
FB Kinder-Jugend-Familie
In der Alten Kaserne 4
39288 Burg
Brandenburger Straße 100
39307 Genthin
Tel.: (0 39 21) 9 49-51 00

Frühförderung
Frühförderstelle Lebenshilfe
Kreisverein Burg e.V.
Kirchhofstraße 5
39288 Burg
Tel.: (0 39 21) 2 56 93 81

Familien in Not
„Netzwerk Leben"
Blumenthalerstr. 4
39288 Burg
Tel.: (0 39 21) 97 68 72
01 77 - 462 51 74

Impressum

Ansprechpartner
Netzwerk „Frühe Hilfen - Kinderschutz" Jerichower Land
Breiter Weg 28
39288 Burg
Tel.: (0 39 21) 4 83 72 38
01 51 - 58 05 56 02

Bildnachweis
candy1812 - Fotolia.com, Kristin Gründler - Fotolia.com
JenkoAtaman - Fotolia.com, Dessie - Fotolia.com
pyrozenko13 - Fotolia.com

Gestaltung & Druck
Voigt & Partner Werbeprojekt GmbH
Meuselwitzer Straße 114, 07546 Gera
Tel.: (03 65) 773 72 71

© www.voigt-und-partner.de